

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat
Tízórai	Vaj ⁷ , Tej ⁷ , Méz, toast kenyér ^{1,6,7} E: 308,75kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 44,75g Só: 0,72g Zsír: 7,42g Feh.: 14,04g H.Cuk: g Ca: 229,25mg	Pulykamell sonka, Margarin, Vaniliás tej ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 267,42kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 32,60g Só: 0,91g Zsír: 7,76g Feh.: 13,33g H.Cuk: 1,00g Ca: 220,25mg	Zabkása ^{1,7} , Kakaó szórat E: 270,61kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 44,67g Só: 0,03g Zsír: 5,08g Feh.: 11,23g H.Cuk: 14,77g Ca: 252,63mg	Margarin, Főtt tojás ³ , Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 313,45kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 36,21g Só: 0,90g Zsír: 10,56g Feh.: 16,38g H.Cuk: g Ca: 239,08mg	Gyümölcs tea, tk kenyér ¹ , zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 220,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,89g Só: 0,78g Zsír: 8,45g Feh.: 5,05g H.Cuk: g Ca: 2,52mg	Sajtos kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 179,66kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 24,24g Só: 0,87g Zsír: 5,51g Feh.: 8,09g H.Cuk: g Ca: 65,55mg
Ebéd	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} , Túrós csusza ^{1,7} E: 512,86kcal Tel.zsír.: 4,67g CH: 52,49g Só: 0,56g Zsír: 20,77g Feh.: 27,51g H.Cuk: g Ca: 84,46mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sült bécsi virsli E: 681,03kcal Tel.zsír.: 10,99g CH: 56,08g Só: 3,08g Zsír: 34,37g Feh.: 35,66g H.Cuk: 1,40g Ca: 110,47mg	Zöldségleves daragaluskával ^{1,3,9} , Főtt burgonya, Húsgombóc paradicsommártással ^{1,3,9} E: 499,96kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 69,10g Só: 1,17g Zsír: 14,53g Feh.: 22,07g H.Cuk: 5,99g Ca: 61,51mg	Almaleves ^{1,7} , Temesvári sertéstokány ^{1,7} , Párolt rizs E: 546,96kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 58,96g Só: 1,05g Zsír: 25,89g Feh.: 16,14g H.Cuk: 5,99g Ca: 75,51mg	Raguleves ^{1,9} , Darafelfűjt ^{1,3,7} , áfonya lekvár, tk kenyér ¹ E: 554,22kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 83,52g Só: 0,56g Zsír: 12,61g Feh.: 26,13g H.Cuk: 24,63g Ca: 217,51mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , Csemege uborka, tk kenyér ¹ , almalé szűrt 100%-os E: 513,37kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 86,43g Só: 2,46g Zsír: 12,60g Feh.: 13,72g H.Cuk: g Ca: 46,81mg
Uzsonna	Alma, vajas kifli ^{1,7} E: 230,08kcal Tel.zsír.: g CH: 42,49g Só: 0,87g Zsír: 3,17g Feh.: 6,53g H.Cuk: g Ca: 11,55mg	Kifli ^{1,3} , Padlizsánkrém ⁷ , zöldség E: 130,42kcal Tel.zsír.: 0,12g CH: 24,64g Só: 0,65g Zsír: 0,56g Feh.: 4,39g H.Cuk: g Ca: 19,90mg	Körözött ⁷ , zöldség, tk kenyér ¹ E: 185,86kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 26,69g Só: 0,82g Zsír: 4,21g Feh.: 6,61g H.Cuk: g Ca: 19,67mg	Csicseriborsókrém, tk kenyér ¹ , zöldség E: 188,21kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 26,69g Só: 0,98g Zsír: 5,60g Feh.: 4,99g H.Cuk: g Ca: 3,24mg	Sós perec ¹ , gyümölcs joghurt ⁷ E: 247,82kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 32,83g Só: 1,05g Zsír: 7,66g Feh.: 12,74g H.Cuk: 9,75g Ca: 152,40mg	Túrós batyu ^{1,3,7} E: 294,12kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 47,31g Só: 0,27g Zsír: 5,48g Feh.: 12,55g H.Cuk: 14,99g Ca: 71,47mg
Energia:	1 051,69kcal	1 078,86kcal	956,43kcal	1 048,62kcal	1 022,54kcal	987,15kcal
Zsír:	31,36g	42,68g	23,82g	42,05g	28,71g	23,59g
Telített zsírsav:	8,24g	14,05g	5,11g	7,55g	4,67g	5,47g
Fehérje:	48,08g	53,38g	39,91g	37,51g	43,92g	34,36g
Szénhidrát:	139,73g	113,31g	140,45g	121,86g	143,24g	157,98g
Hozzáadott cukor:	g	2,40g	20,76g	5,99g	34,38g	14,99g
Só:	2,16g	4,64g	2,02g	2,93g	2,39g	3,59g
Ca:	325,26mg	350,61mg	333,81mg	317,83mg	372,43mg	183,83mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt